

public
relations
magazine

広報 上市

かみいちまち kamiichi town

2025 1
NO.853

今月の表紙

白萩西部小学校 ミニ門松づくり

Contents

- P 2 新年のごあいさつ
- P 4 受賞おめでとうございます など
- P 5 各種相談日・消防通信
- P 6 くらしのお知らせ
- P 8 イベント・募集案内
- P10 図書館・アルプスの湯・各種教室案内
- P12 こんにちは！地域包括支援センターです
保健だより
- P14 まちの話題
- 裏表紙 体育施設からのお知らせ など

上市町 LINE 公式アカウントで
「スマホ役場」が
はじまっています！



新年のごあいさつ



上市町長 中川 行孝

明けましておめでとうございます。
ございます。

町民の皆様には、希望に満ちた新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃から町政に関し、多大なるご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年は、元日に最大震度7を観測する「令和6年能登半島地震」が発生し、上市町でも震度5弱を観測したほか、8月25日には、上市・東種観測所においてこれまでの観測記録を大幅に更新する時間雨量146.5ミリを記録し、土砂崩れが発生するなど、想定外の災害に見舞われた年でありました。あらためて日頃からの防災・減災に対する取り組みの重

要性を認識したところであります。

今年は、災害への備えの充実に加え、少子化対策の充実・強化や、物価高騰への対応、DXの推進などの喫緊の課題に取り組むほか、国が推し進めるすべてのことも・若者が身体的・精神的・社会的に将来にわたって幸せな生活を送ることができるよう「こどももなか社会」実現のため「こどもの権利条例」を制定したいと考えております。

また、小中学校9年間の連続した学びの体系を重視する「義務教育学校」整備に向け準備を進めるとともに、令和8年度からの白萩西部小学校と陽南小学校の上市中央小学校への先行統合が円滑に実施できるよう準備を加速させる考えであります。町民の皆様の変わらぬお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

最後に、この一年が皆様にとって実り多き年となりますようご祈念申し上げます。年頭のご挨拶といたします。

2025年もよい年になりますように



▲相ノ木小学校 田植え体験



▲上市町クリーン作戦 2024



▲上市中央小学校 大谷選手からグローブ寄贈



▲南加積小学校 150周年記念風船リリース



▲おおかみこどもの森づくり 植樹祭



▲世代間交流 eスポーツ大会



▲KAMI★1POKER GP
(カミワンボーカークランプリ)



▲京都橘高校吹奏楽部 特別演奏会



▲白萩南部公民館 山菜ひな祭り



上市町議会議長 堀田喜久男

明けましておめでとうございます。
町民の皆様には、令和7年の新春を健やかに迎えられましたことを、議会を代表して心からお慶び申し上げます。
日頃から議会運営や議会活動に対し、温かいご支援やご協力を賜り心から感謝申し上げます。
昨年は、元日から能登半島地震が発生し、当町では震度5弱を観測しましたが、軽微な建物被害はあったものの幸いにも人的被害はございませんでした。ただ、能登地方や県内一部において甚大な被害をもたらした、防災力の重要性をあらためて認識させられ、町民の皆様が安心して暮らせるまちづくりに鋭意取り組んでいく所存であります。
さて、学校のあり方について、昨年の6月定例会において町長から小中学校9年間の学びの体系を重視する「義務教育学校」を整備する考えが示されました。今後、学校の跡地利用や整備費用の問題など様々な課題がありますが、町民の皆様の声聞きながら、議会においても活発に議論を行い、町当局と一緒に考えてまいります。

結びに、町民の皆様におかれましては健康に留意され、実り多き年となりますことをご祈念いたしまして、新年のごあいさつとさせていただきます。

写真で振り返る 2024 年



▲つるぎフェスティバル in かみいち 2024



▲複合施設「metate（めたて）」オープン



▲第1回つるぎ山麓トレイル du 上市



▲語りつぐ落語会 in 上市



▲第10回フォトロゲイニング上市まちのわ



▲おおかみこどもの花の家イベント おおかみな夏



▲第2回つるぎリレーマラソン&健康ウォーク大会



▲カミワンパーク 2024with 市姫さんど



▲「テレドゥーも！」公開収録

受賞おめでとうございます

厚生労働大臣表彰

令和6年度全国社会福祉大会において、野越サト子さん（松和町）が厚生労働大臣表彰を受賞しました。

野越さんは平成13年から現在に至るまで民生委員・児童委員として活動し、令和元年からは上市町民生委員児童委員協議会の会長を務めるなど社会福祉の増進に大きく貢献され、今回の受賞となりました。



母子保健推進会議会長表彰

令和6年度母子保健家族計画全国大会において、村上良子さん（極楽寺）が公益社団法人母子保健推進会議会長表彰を受賞しました。

村上さんは平成17年から現在に至るまで母子保健推進員として活動し、上市町母子保健推進員協議会の会長を務めるなど会の発展に寄与され、今回の受賞となりました。



花き品評会北陸農政局長賞

第54回富山県花き品評会において、山本秀作さん（正印）が北陸農政局長賞を受賞しました。



出品した作品はバラ（品種名：ゴールドラッシュ）で花の発色や開花状況、葉の状態などが総合的に評価され、今回の受賞となりました。

◀山本さんが出品したバラ



＼知っていますか／

ヤングケアラー

○ヤングケアラーとは

大人がするような家事や家族のお世話をしている子どものことで、負担が重くなると学校生活などに影響が出てしまうことがあります。また、お世話やお手伝いが当たり前になっていたり、家族のことを他の人に話しづらいことから周囲に気づかれにくい現状があります。

○ひとりで悩まないで

ヤングケアラーを把握し、必要な支援を行うには周囲の気づきが大切です。町では今年度からヤングケアラー支援ヘルパー派遣事業を実施しています。お気軽にご相談ください。

問 上市町こども家庭センター（つるぎふれあい館2階）

☎ 473-9108

病気の家族にかわり
家事をしていて、宿題
の時間が取れない...

家のお手伝いの
ため友だちと遊べ
なくなった。時間
が合わず話せな
くなった...

幼い兄弟のお世
話で、学校に遅れ
たり休んだりし
ている...



上市町公式 LINE アカウントからも
相談予約することができます。





※今後の状況に応じて、中止となる場合があります。

内容	日時		相談場所	お問い合わせ
①年金相談	28日(火) 予約制	10:00～15:00	働く婦人の家	魚津年金事務所 ☎ 0765-24-5153
②人権・行政相談	8日(水)	13:00～16:00	つるぎふれあい館	町民課 ☎ 472-2315
③健康相談 乳幼児の身体計測は要予約です。	毎週(月)～(金) ※祝日除く	9:00～17:00	つるぎふれあい館	上市町保健センター ☎ 473-9355
④消費生活相談窓口 交通事故に関する相談も応じます。	毎週(月)～(金) ※水曜・祝日除く	8:30～12:00	町民課相談窓口	町民課 ☎ 内線 103
⑤法律相談	21日(火) 予約制	9:00～11:00	つるぎふれあい館 相談室	総合相談窓口 上市町社会福祉協議会 ☎ 473-9300
⑥結婚相談	14・28日(火)	13:00～16:00		
⑦心配ごと相談	15日(水)	13:00～15:00		
⑧生活・就労相談	14日(火)	10:00～11:30		
⑨介護相談・ボランティア相談	毎週(月)～(金) ※祝日除く	8:30～17:15		
⑩心の健康相談 50人未満の事業所で働いている 方や労働衛生管理を担当している方 を対象としたメンタルヘルスです。	11日(土) 予約制	10:00～12:00	魚津神経サナトリウム	魚津地域産業保健センター (魚津市医師会館内) ☎ 0765-22-0318
	18日(土) 予約制		魚津緑ヶ丘病院	受付時間 9:00～17:00
⑪心の健康相談	8日(水) 予約制	13:30～15:30	富山県中部厚生センター	富山県中部厚生センター ☎ 472-0637
⑫看護職員就業支援相談	16日(木)	10:00～16:00	ハローワーク滑川	富山県ナースセンター ☎ 433-5251
⑬にこにこ相談会	① 24日(金) ② 28日(火)	13:30～16:00	①立山町元気交流ステーション ②つるぎふれあい館	教育委員会事務局 ☎ 472-2421

みんなで めざそう 無火災の町！

消 防 通 信

富山県東部消防組合 上市消防署
☎ 472-2244

ニチイ弓庄保育所幼年消防クラブのみんな



消防出初式



日時 令和7年1月5日(日) 10:00～

場所 役場前駐車場 内容 一斉放水・分列行進・検閲・式典
※4日の17:15から5日の正午まで、役場前駐車場が使用
できなくなりますので、ご不便をおかけしますがご協力を
お願いします。また、当日は早朝から各分団が訓練で消防
車のサイレンを吹鳴しますので、火災とお間違いのないよう
をお願いします。

上市町秋季消防訓練を実施しました

令和6年秋季全国火災予防運動に伴い、11月10日(日)、
広野会館および周辺において消防訓練を実施しました。この
訓練は火災発生時における、消防署と消防団との連携を密に
することや地域住民の防火意識の高揚を目的としています。
冬の時期を迎えるにあたり、暖房器具を使用する際は、周辺
に燃えやすいものを置かないようにしましょう。



「自分たちのまちは自分たちで守る。」

消防団員募集中！

上市町消防団各分団

または 上市消防署まで

償却資産を所有する方は申告をお願いします

問 財務課 課税2班 ☎ 472-2375

令和7年1月1日現在で、上市町に機械、備品などの事業用資産を所有する個人や法人は、財務課課税2班（役場1階11番窓口）へ申告してください。eLTAX（地方税ポータルサイト）でも申告可能ですので、ぜひご利用ください。

申告期限 1月31日(金)



▲ eLTAX の
ホームページ



▲ 償却資産の
電子申請方法

マイナンバーカードの平日延長・休日 交付サービスについて

問 町民課 住基戸籍班 ☎ 472-2325

日時 1月14日(火) 17:15～19:00

1月26日(日) 9:00～11:00

場所 町民課 住基戸籍班（役場1階2番窓口）

対象 マイナンバーカードを受け取る方（申請済みの方）

持ち物 通知カード、本人確認書類、はがき（交付通知書）

次の手続き
にも対応▶

- ・カードの申請サポート
- ・暗証番号の初期化
- ・カードの更新

要予約



児童手当制度改定に伴う手続きについて

問 福祉課 児童班 ☎ 473-9108

令和6年10月1日からの児童手当制度改正に伴い、申請が必要な世帯の方には案内を送付しました。申請がお済でない方はお早めに手続きをお願いします。

申請期限 2月28日(金)

※詳細は町ホームページをご確認下さい。



国民健康保険の加入・脱退手続きは、 14日以内の届出が必要です！

問 町民課 医療保険班 ☎ 472-2321

健康保険については、令和6年12月2日からマイナ保険証（保険証利用登録がされたマイナンバーカード）を基本とする仕組みに移行していますが、加入している健康保険が変わった場合は、これまでと同様に加入・脱退の手続きが必要です。国保に加入しておられた方が、会社等の社会保険に加入した場合は、加入した社会保険から交付される「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」をお持ちになり、国保脱退の届出をしてください。

退職等で社会保険の資格が喪失し、国保に加入される場合は、「健康保険・厚生年金保険被保険者資格等喪失連絡票」等、社会保険の資格がなくなった日にちがわかる書類をお持ちになり、国保加入の届出をしてください。

社会保険の被扶養者になれる場合があります

ご家族に社会保険の加入者がいる場合、収入状況などによって被扶養者として認定される場合があります。扶養認定の要件は、加入している健康保険によって異なりますので、お勤め先にご確認のうえ、手続きをお願いします。



上市町の

くらしのお知らせ

役場の代表電話 ☎ 472-1111



令和6年分確定申告・令和7年度 住民税申告の準備をしましょう



問 財務課 課税1班 ☎ 472-2374

令和6年分確定申告期間

2月17日(月)～3月17日(月)

申告内容に応じて、必要な書類を確認・作成しましょう。

- ① 農業や営業などの事業所得を申告する方は、収支内訳書（決算書）を作成しましょう。
- ② 給与や年金などの源泉徴収票や社会保険料などの控除証明書を確認しましょう（書類を紛失した場合は再発行できる場合がありますので、発行元へお問い合わせください）。
- ③ 医療費控除を受ける場合は、令和6年中に支払った医療費を合計しておきましょう。

※町が実施する申告相談の日程などは、2月号に掲載します。
※詳しくは、国税庁の確定申告特集ページをご覧ください（上記2次元バーコード）。

魚津税務署からのお知らせ

税務署で税務相談を希望される方は、事前に電話でのご予約をお願いします。（☎ 0765-24-1370）

事業者の方は給与支払報告書の 提出をお願いします

問 財務課 課税1班 ☎ 472-2374

事業者の方は、給与支払報告書を給与受給者の令和7年1月1日現在の住所地の市町村へ**必ず提出してください**。

なお、原則として全ての事業者が特別徴収義務者に指定されています。このため、退職などの理由で普通徴収となる給与受給者がいる場合は、給与支払報告書の摘要欄に「普通徴収」および「普通徴収切替理由の符号（普Eなど）」を記入し、併せて「普通徴収切替理由書」を提出してください。

提出期限 1月31日(金)

要介護認定高齢者の障害者控除について

問 福祉課 社会福祉班 ☎ 473-9107

障害者手帳の交付を受けていない 65 歳以上の要介護認定者のうち、次の基準に該当する方は、確定申告の際に障害者控除を受けることができます。ただし、控除を受けるには町が発行する「障害者控除対象者認定書」が必要ですので、交付希望の場合は、福祉課社会福祉班へ申請してください。

申請受付開始日 1 月 6 日(月)

※申請書（町ホームページからダウンロード可）に必要な事項を記入し、110 円切手を添えて提出してください。

認定基準（基準日：令和 6 年 12 月 31 日）

▶障害者

- 要介護度 2 以上、障害高齢者の日常生活自立度 B 1 以上
- 要介護度 2 以上、認知症高齢者の日常生活自立度 II a 以上

▶特別障害者

- 要介護度 4 以上、障害高齢者の日常生活自立度 B 2 以上
- 要介護度 3 以上、認知症高齢者の日常生活自立度 III a 以上

さといもの種芋購入助成の申請手続きについて

問 産業課 農政地籍班 ☎ 472-2503

令和 6 年産さといも（品種「大和」に限る）の種芋購入金額を助成します。



補助率 対象経費の 10 分の 8（1,000 円未満切り捨て）

必要書類 申請書（窓口配布または町ホームページからダウンロードしてください。）

種芋の領収書（農協以外から購入された方）の写し
販売実績が分かる書類（農協以外へ出荷された方）

申請期限 1 月 31 日(金)まで

※農協との取引のみ（種芋の購入・出荷）の方は、農協がとりまとめて申請するため申請不要です。

介護保険アレコレ

支払った介護保険料額を知りたい

問 中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎ 464-1316

令和 6 年中に支払った介護保険料は、令和 6 年分の社会保険料控除の対象です。次のものをご確認ください。

【年金天引きの方】 ▶ 年金の源泉徴収票（1 月中旬頃に発行）

【納付書払いの方】 ▶ 領収書

【口座引落の方】 ▶ 引落口座の通帳

1 月の保険料（65 歳以上の方）

特別徴収 ありません

普通徴収 第 7 期（1 月 31 日(金) 納期限）

令和 7 年度放課後児童クラブの利用申込受付

問 こどもの城 ☎ 473-0001 福祉課 児童班 ☎ 473-9108

放課後児童クラブは、昼間保護者や祖父母等が就労などで留守になる家庭の児童をお預かりしています。

放課後児童クラブ	電話番号
上市中央	090-5685-7602
宮川	472-0620
相ノ木	472-5646
南加積	472-0390

対象学年 新 2 年生～新 6 年生

申込期間 1 月 20 日(月)～ 24 日(金) **期限厳守**

受付時間 午後 1 時～午後 5 時 45 分

※新規での使用希望や活動内容などの詳細は、各クラブへお問い合わせください。

※白萩西部小学校区の方は、萩っ子放課後クラブ（☎ 080-8696-1091）へお問い合わせください。

※上市中央、白萩西部、陽南小学校区の方で、のびのびキッズを希望される場合は 076-472-0264 へお問い合わせください。

令和 7・8 年度の入札参加資格

審査申請を受け付けます



問 財務課 管理班 ☎ 472-2417

令和 7・8 年度に町発注の競争入札に参加を希望する事業者の方は、次の期間内に申請してください。

受付期間 2 月 3 日(月)～ 28 日(金)

受付場所 財務課管理班（役場 1 階 6 番窓口）

※申請は、郵送または持参にてお願いします。

※詳しくは、町ホームページまたは財務課管理班窓口でご確認ください。

年金だより

国民年金保険は口座振替がお得です！

問 町民課 住基戸籍班 ☎ 472-2325

国民年金保険料の納付には口座振替がご利用になれます。口座振替をご利用いただくと、手間がかからず、納め忘れを防ぐことができます。また、口座振替には当月分保険料を当月末に振替納付することにより、月々 60 円割引される早割制度や、現金納付よりも割引額が多い 6 カ月前納・1 年前納・2 年前納もあり、大変お得です。

口座振替をご希望の方は、基礎年金番号が分かるもの、通帳、金融機関届出印をご持参の上、ご希望の金融機関または魚津年金事務所へお申し出ください。また、マイナポータルを経由してねんきんネットからも手続きが可能です。ぜひご利用ください。

第49回 上市町民スキー大会



問 教育委員会事務局 生涯スポーツ班 ☎ 472-2454

参加申込書（町ホームページからダウンロード可）に必要事項を記入のうえ、教育委員会事務局生涯スポーツ班（役場3階）へ提出してください。なお、Eメール（k.sports@town.kamiichi.toyama.jp）での申し込みも可能です。

日時 2月9日(日) 開会式 9:00（競技開始 10:00）

場所 千石スキー場

競技種目 大回転競技（各部門男女別）

- ①小学生低学年（1・2年生）の部
- ②小学生中学年（3・4年生）の部
- ③小学生高学年（5・6年生）の部
- ④一般（中学生以上）の部

申込期限 1月17日(金)



上市町男女共同参画公開講座を開催します



問 教育委員会事務局 生涯学習班 ☎ 472-2429

男女共同参画は、みんながお互いを敬い、尊重し合い、自分らしく元気に明るく心豊かに暮らす社会の実現を目指すものです。私たちが知らない、気が付いていない地域の課題や多様性について、それぞれの立場でできることを一緒に見つけませんか？

日時 1月26日(日) 14:00～15:30（開場 13:30）

場所 上市町保健福祉総合センター 2階研修室

申込方法 上記2次元バーコードの申込フォームから

定員 40人程度

講演内容 「現場から見てくる子どもたちの状況
～やさしい地域社会づくりのために～」
講師 北嶋 真人 氏

参加無料



こどもの城だより

1月

問 ☎ 473-0001

開館時間 10:00 - 18:00 月～金
9:00 - 17:00 土・日・祝

1月の休館日 19日(日)

※12月29日(日)から1月3日(金)までは休館です。

第5回 0円リユースフェア

リユース品の持込期間 1/6(月)～2/15(土)

2月6日(休)～15日(土)

平日 10:00～17:00、土日祝 9:00～16:00

※12日(休)は乳幼児教室のため、一般開放およびリユースフェアは12時からです

お家で使わなくなった絵本やおもちゃ、衣服などをお持ち込みください。持ち込みだけ、持ち帰りだけの方も大歓迎です。マイバックを持ってお気軽にお立ち寄りください。

町のホームページでも「こどもの城だより・乳幼児教室の予定」を見ることができます！



	内 容	日 時	
乳幼児教室 (子育て相談)	ちびっこ広場（4か月から1歳頃まで）	14・28日(火)	
	合同 新春の集い	8日(水)	10:30
	乳幼児教室（1歳頃から）	15・22日(水)	
	合同 豆まき会	29日(水)	
教室・イベント	ヒップホップダンススクール（小1～小3）	10日(金)	16:00
	将棋クラブ（小・中学生）	11・25日(土)	10:00
	プラバンづくり（3歳児以上）	12日(日)	10:15
	スポーツ教室（ボール・縄跳び）（年長児・小学生）	18日(土)	13:00
	ヒップホップダンススクール（小4～中3）	24日(金)	16:00
	アイロンビーズづくり（小学生）	26日(日)	10:15
	★新春お茶会	28日(火)	16:00
	2月のプラバンづくり（3歳児以上）	2月2日(日)	10:15

※★は要予約

広告

光サービス基本料金（テレビ+インターネットで）月々 **4,950円** (税込) から！

光サービス お申し込み受付中！

ご契約中のお客様 コチラから▶

新規加入のお客様 コチラから▶

おトクがいっぱい！ **ケーブルプラス電話** もお申し込み受付中！

Net3 光サービス受付専用番号（平日 9:00～17:30） **076-461-3118**

ケーブルテレビ Net3 WEB ▶ <https://net3.tv>

求職者支援訓練の受講者を募集します

問 滑川公共職業安定所 ☎ 475-0324

(有)ステップアップ 上市オフィス ☎ 473-2824

求職者を対象に職業訓練を実施しています。受講を希望される方はご相談ください。

募集コース名 ビジネス PC 事務基礎科

訓練内容 事務基礎知識、文書作成実習、表計算実習など

訓練期間 2月21日(金)～5月20日(火)

訓練場所 (有)ステップアップ富山校

対象 ハローワークで求職の申込みをしている方など

※選考があります。受講料は無料、テキスト代などは必要です。

申込方法 ハローワークで受講申込手続きを行ってください。

申込期限 1月28日(火) **定員** 13名



赤十字奉仕団の団員を募集します

問 福祉課 社会福祉班 ☎ 473-9107

赤十字奉仕団は、人道と博愛の精神に基づき、地域においてボランティア活動を展開しています。あなたも赤十字奉仕団の一員として一緒に活動しませんか。

対象 18歳以上で上市町在住の方

主な活動 ・福祉施設への奉仕活動

・災害救助に関する奉仕活動

・一人暮らしの高齢者宅訪問 など

※申込や活動の詳細については、

上記連絡先にお問い合わせください。



「これまで手術の経験は…」
↓「盲腸の手術をしたことがある」こんな会話を良く耳にします。盲腸とは、大腸の一部分の名称であり、病気の名前ではありません。医学的には「虫垂炎」が正しい病名になります。虫垂炎は、かつては発症したらすぐに切る（手術する）のが一般的でした。なぜなら、薬では治らない症例がある、腹膜炎になり命に関わる、といった事が主な理由でした。しかし、手術といっても虫垂炎の程度は様々であり、大きな侵襲になったり入院期間が長くなったりなどデメリットもありました。また、緊急で手術する場合は、全身の精査が不十分であり、手術の合併症（例えば心筋梗塞になる等）の頻度が少なくありませんでした。

かみいち総合病院を
ご利用の皆様へ

健康保険証等の確認は、各外来受付ではなく、北館1階ロビーの「初診受付」に変更となりました。なお、マイナ保険証をご利用の方は、これまでどおりです。

が主流となっています。これによって炎症を沈静化した後に予定を立てて虫垂切除を行う「待機的虫垂切除」が有用とされており、当院でも主にこの方法を採用しています。待機的虫垂切除であれば、予定を立てて安全に手術を行えること、手術をする際の入院期間は4～6日程度と短期間で済むことなど、メリットが多くあります。もちろん、炎症のひどい虫垂炎は緊急で手術が必要な場合がありますが、多くの症例で待機的虫垂切除が可能となってきました。虫垂炎はいつでも誰でもなり得る疾患です。腹痛、特に右下腹部痛の時は、虫垂炎を念頭に置き、早めに医療機関を受診するようにしてください。

「盲腸（虫垂炎）について」

すこやか
サロン

Health
Column



かみいち総合病院
外科医長

森山 亮仁

かみいち総合病院 ☎ 472-1212 ホームページ <https://www.kamiichi-hosp.jp>



OKARKS

家族葬もオークスに
お任せください

オークスセレモニーホール上市はご参列人数に合わせた会場をご用意しています。
少人数のお葬儀も安心してお任せください。

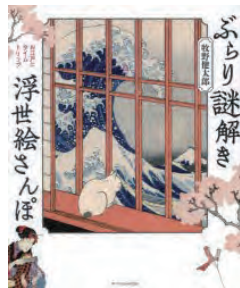
オークス セレモニーホール 上市 上市町湯上野96-1
☎ 076-472-1194

広告



今月のおすすめ本

2025年の大河ドラマでも注目の「浮世絵」。お江戸の庶民に親しまれ、今では世界でも大人気となっています。この本では、浮世絵の中に隠された謎かけなどが紹介されています。その謎を解きながら、生き生きと暮らす江戸の人達の世界を楽しんでみませんか？隅々まで描かれた色鮮やかな浮世絵の世界へ、タイムスリップ！



ぶらり謎解き浮世絵さんぽ

牧野 健太郎 / 著 エクスナレッジ / 発行



1月のイベント

▶絵本の読みきかせの会

日時 1月12日(日) 10:30～

場所 絵本コーナー

テーマ 「新しい年」

～年の初めの行事～



図書館ミニ情報 「プチ福引き」

雑誌の付録などが当たります。

日時 1月4日(土) 10:00～

対象者 貸出利用者

※なくなり次第終了します。



▲去年の「プチ福引」の様子

えほんしつ

ゆめぼっけ



授乳室やおむつ替え室があるので安心して楽しめます！

ぴよぴよの会

毎週月曜 10:45～

おはなし会

毎週日曜 10:45～



親子で楽しむ
おりがみ教室 11日(土) 10:30～

「だるま・へび(干支)」
をつくります

図書館・えほんしつホームページ、図書館報「こんにちは図書館です」でも、新着本情報などがご覧いただけます。

上市図書館へ ようこそ！

開館時間 10:00～18:00

問 上市図書館 ☎ 472-6494
えほんしつ ☎ 472-2211

今月の図書館・えほんしつカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
12/29	12/30	12/31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	2/1

黒地に白文字の日は休館日

1月の新着本

一般書

▶「科学・技術の歴史」が一冊でまるとわかる
(白鳥 敬 / 著 ベレ出版 / 発行)

▶全国ローカルコンビニグルメ図鑑
(加藤 弘倫 / 著 小学館クリエイティブ / 発行)

児童書

▶ずかん路線バス大全 (加藤 佳一 / 著 技術評論社 / 発行)

▶大型絵本 ぬまの100かいだてのいえ
(いわい としお / 著 偕成社 / 発行)

★1月のおススメコーナー★

テーマは「ふゆといえ...!」です



アルプスの湯であたたまろう！

問 アルプスの湯
☎ 473-3272



1月の催し物 (12:30 開演、観覧無料)

11日(土) なんでもや一歌謡団

18日(土) 立山連峰歌謡会

公演

25日(土) 松前一座

ロビー展示など

上市町小中学校共通体育服選定見本展示 1/10(金)～1/15(水)

中新川郡書初大会(上市大会) 作品展示 1/15(水)～1/21(火)

上市町絵画教室作品展示 1/25(土)～2/6(木)

「健康メディカル相談」 1月8日(水) 13:30～ ※ 予約不要

「健康おしゃれ相談」 1月25日(土) 13:30～ ※ 要予約

入浴ポイントカード実施中！

入浴1回につき、1ポイント進呈。10ポイントで、入浴1回サービス！(2か月券・6か月券などは併用不可)

26日(日)、31日(金) ポイント
(ふろの日・プレミアムフライデー) 2倍

年末・年始の営業案内(入館は閉館時間の1時間前まで)

12/30(月)	12/31(火)	1/1(水)	1/2(木)	1/3(金)
○ (午後5時まで)	×	×	○ (午後5時まで)	○ (通常営業)
(休館)	(休館)	(休館)		

来館者に粗品進呈！

家族ふれあい風呂体験
1/7(火)
まで

小学生以下
無料！

※要保護者同伴

働く婦人の家



問 働く婦人の家 ☎ 473-0075

講座から学ぶ 生活に役立つコツ



出来上がった花を見て「なんてキレイなんだろう」と気持ち明るくなり、元気がでます。見ていただけでいいことがいっぱいあるような気分になります。

講座 リアリティーフラワー（講師 中村 スミ子）

開催日時 毎月第2、第4月曜日
9:30～11:30



総合スポーツクラブ“さんさん”



問 “さんさん”事務局(B&G 体育館内) ☎ 472-1971

さんさん かんじきハイク 2025



「かんじき」を履いて冬の里山へ出かけませんか？普段味わうことができない「自然との一体感」を感じましょう！！

日時 2月2日(日) 8:40～15:00（受付 8:30～）

※上市町役場前からバスが出ます。

※悪天候などによる中止の場合は、事前に参加者に連絡します。

場所 ハゲ山(464.7m)

対象 小学5年生～一般成人

募集人数 15人（定員になり次第締め切ります）

参加費 さんさん会員 700円（保険料代金含む）
会員以外の方 1,500円（保険料代金含む）

引率者 上市峰窓会のみなさん

持ち物 昼食、飲物、敷物、長靴、ストック、保険証（コピー可）など
※かんじきはこちらで用意します。

申込方法 さんさん事務局に電話にてお申込み下さい。

申込締切
1/15

柿沢コミュニティセンター（1月）

問 柿沢コミュニティセンター ☎ 473-8100

教室名（講師）	料金	日時
陶芸 (吉野 香岳 氏)	陶芸 1,500円	8日(水)
	絵付け 1,500円	11日(土)
	ろくろ 5,000円(要予約)	22日(水)
		25日(土)
ステンドグラス (西島 直義 氏)	1回 1,500円 (材料・キット代別途)	26日(日) 13:30



やすらぎを真心込めて...



アルプスホール ゆうゆう館

大ホール・
家族葬用小ホール
ございます。
葬儀・法要に
関することなど
電話1本で
ご相談承ります。

【お問い合わせ】アルプスホールゆうゆう館 上市町柿沢 233
電話 076-473-9046 フリーダイヤル 0120-456-897



広告

内容	日時	場所	備考
介護予防教室	1月は実施しません	宮川公民館	参加費 無料 持ち物 介護予防手帳、水分、タオル、運動しやすい服装
	8日(水) 13:30～14:30	相ノ木会館	
	15日(水) 13:30～14:30	南加積公民館	
	16日(木) 13:30～14:30	柿沢公民館	
	24日(金) 13:30～14:30	弓庄公民館	
	22日(水) 10:40～11:40	音杉公民館	
わきあいあい健康長寿！ 足腰しっかり貯筋体操教室	10・17・24・31日(金)	9:45～11:30 (受付9:15)	カミール2階
ほっと一息できる場所 おれんじカフェ	9日(木)	13:30～15:00	つるぎふれあい館 1階 会議室



参加費 無料 **※要予約**
定員 60人
持ち物 水分、タオル、運動できる靴、介護予防手帳（お持ちの方）など

参加費 100円 **※要予約**

※教室に参加される際には以下の点にご協力いただきますようお願いいたします。

- ①自宅ですべて体温測定をしてください。
- ②体調が少しでもすぐれない方は参加をお控えください。

【今月のおススメ】

1/17の教室は「認知症予防」に特化します！この日はシナプソロジーアドバンスインストラクターを迎え、普段のマシン運動に加えて、シナプソロジー（脳活性化プログラム）を行います。興味のある方はぜひご参加ください。 **※要予約**

【オンライン配信しています！】

相ノ木会館、南加積公民館では、オンラインでの中継によりカミール会場まで行かずに足腰しっかり貯筋体操教室に参加できます！（予約不要）
相ノ木地区、南加積地区の方はぜひ、お気軽にご利用ください。

「いつでも、どこでも」
わきあいあい体操動画



家族介護教室を実施しました

11月15日に家族介護教室を開催しました。今回はかみいち総合病院の寺林理学療法士を講師に迎え「歩行」に関する内容をテーマにお話を聞きました。日ごろ無意識に行っている「歩く動作」について身体（筋肉）の仕組みやその動き、また日常の姿勢が膝痛や腰痛の原因になっていることをわかりやすく話され、参加者の皆さんからは「具体的な内容でわかりやすかった」という声がありました。

また、身体に合う福祉用具の選び方について、実際に歩行器や手すり等にふれる時間を設けたところ使い方や選ぶ時のポイントについて、皆さんから積極的に聞く姿があり関心の高さを感じました。



みなさん！

「シナプソロジー」を知っていますか？ 地域でのシナプソロジー活用講座

シナプソロジーとは、視覚、聴覚、触覚に様々な刺激を与え続けながら動くことを通して認知機能を高め、脳を活性化させることを目的としたプログラムです。シナプス（神経細胞同士の結びつき）と、-logy（～理論）が語源となっている言葉です。



▲講座の様子

日時 2月12日(水) 14:00～15:00 (受付13:30)

内容 シナプソロジーを学ぶ初心者向け体験講座です。シナプソロジーに興味がある方はもちろん、地域の方や家族と楽しみたい方にもおすすめです。

費用 無料 **申込期限** 2月7日(金)

申込 地域包括支援センターまで

場所 上市町保健福祉総合センター 2階 研修室

骨董品・美術品等買取いたします

長年自宅や蔵に眠っている古い物や
骨董品・美術品等を

高価買取いたします

創業13年の経験で数多くの実績があります
ぜひご相談ください！出張査定無料です

青森 古道具 **かりん** ☎ 076-464-3021 090-7599-4410

〒930-0051 青森県青森市宮町通り1-4-19 古物商青森県青森市県公安委員会507150000000号

スズキだけじゃない。
新車も中古車もメーカー問わず

FIRST AUTO

076-473-1105

(株)ファーストオート 上市町正印288





健診・教室名	対 象	実施日	受付時間	持ち物	その他
4か月児健診	令和 6 年 8 月生 令和 6 年 9 月生	1 月 9 日 (休) 2 月 6 日 (休)	13:00 ~ 13:15	健診票・母子健康手帳・ バスタオル	健診票は、2 か月児訪問でお渡ししています。
1歳6か月児 健診	令和 5 年 5 月生 令和 5 年 6 月生	1 月 16 日 (休)	13:00 ~ 13:15	健診票・問診票・フッ化 物塗布申込書 (希望者)・ 母子健康手帳・バスタオル	フッ化物塗布も行います (希望者)。 健診票とフッ化物塗布申込書は、 郵送でお送りします。
3歳児健診	令和 3 年 7 月生 令和 3 年 8 月生	1 月 23 日 (休) 2 月 27 日 (休)	13:00 ~ 13:30	健診票・アンケート・ 母子健康手帳・バスタオル	尿検査を行います。 フッ化物塗布も行います (希望者)。
離乳食教室	令和 6 年 8 月生 令和 6 年 9 月生	2 月 19 日 (休)	9:00 ~ 9:30	母子健康手帳・エプロン	※要予約
すくすく教室	令和 6 年 1 月 ~ 令和 6 年 5 月生	1 月 15 日 (休)	13:00 ~ 13:30	母子健康手帳	※要予約 ※令和 5 年度から毎月実施しています。
ママ&ベビー サポート教室	生後 4 か月までの お子さんとそのお母さん	1 月 8・22 日 (休)	9:00 ~ 9:30	母子健康手帳・バスタオル	定員 5 組 (申込順) ※要予約 ★ママの体操も行います。動きやすい服装 でお越しください。



※すくすく教室は、毎月実施。各種教室は、出産・育児支援サイト「きらきらかみっ子」にて申込みできます。

※健診会場では、換気や手指消毒を実施しています。お子さんや保護者の方で発熱や体調不良の症状がある場合は、翌月に変更可能ですので、ご連絡ください。

令和 7 年 2 月から 5 歳児健診が始まります！

上市町では令和 7 年 2 月から「5 歳児健診」を開始します。令和 2 年 1 月以降に生まれたお子さんから対象となります。5 歳児は基本的な生活習慣が確立し、社会性を身に付ける大切な時期です。小学校入学前にお子さんの成長を確認する機会として 5 歳児健診を受けましょう。



開催日と対象者 毎月第 1 または第 2 水曜日、午後 1 時から受付

開催場所 上市町保健センター (つるぎふれあい館 2 階)

日程	対象者
令和 7 年 2 月 5 日	令和 2 年 1・2 月生まれ
3 月 5 日	3 月生まれ
4 月 9 日	4 月 1 日 ~ 10 日生まれ
5 月 14 日	4 月 11 日 ~ 5 月生まれ
6 月 4 日	6 月生まれ
7 月 2 日	7 月生まれ

健診内容 身体測定、問診、小児科診察、保健相談
栄養・食事相談など (下線部は希望者のみ)

5 歳児健診では医師、保健師、管理栄養士、公認心理師、言語聴覚士、作業療法士、教育センター発達支援アドバイザーなど多くの専門職がお子さんの成長に関することや子育ての相談に乗ることができます。



集団がん検診のお知らせ

※完全予約制で実施します。
定員に達し次第予約を締め切ります。

令和 6 年度
最終日です

2 月 15 日 (土)

検診内容
胃・大腸・子宮・乳がん

場所 つるぎふれあい館 (受付 ① 8:15 ② 8:45 ③ 9:10)

検査内容・料金 集団がん検診だと低料金！

対象 胃・大腸・乳がん検診 40 歳以上
子宮がん検診 20 歳以上



▲予約は
こちらから

持ち物 受診券、健康保険証、各種受給者証・手帳

検診名	検査内容	国民健康保険	社会保険
胃がん	胃部エックス線検査 (バリウム検査)	500 円	1,000 円
大腸がん	便潜血検査	250 円	500 円
子宮がん	視診・子宮頸部の 細胞診	450 円	900 円
乳がん	マンモグラフィー	350 円	700 円

※節目年齢・重点年齢・70 歳以上の方などは全て無料です。



熟練者全国空手道選手権大会 優勝おめでとうございます

11 月 16 日に東京で開催された熟練者全国空手道選手権大会に内山彰博さんうちやまあきひろが
出場し、50 歳組手の部と形の部でそれぞれ優勝しました。また、10 月 26 日、27 日に群馬県で開催された世界空手道選手権大会にも出場し、50 ~ 54 歳組手の部と形の部でそれぞれ 3 位入賞しました。

今後の目標を聞くと「3 年後の世界大会で優勝すること」とこれからも挑戦し続ける強い思いを話しました。



11/24

上市オーガニックマーケット

眼目山立山寺境内において上市オーガニックマーケットが開催され、無農薬で栽培されたお米や野菜、飲食物などを求め多くの来場者で賑わいました。有機農業の普及や町に賑わいの場を創出することを目的としているこのイベントは今回で 3 回目の開催となり、町内外から約 30 店舗の出店がありました。

イベントを主催した地域おこし協力隊のありよしなおりひろ有吉直弘さんは「想いが届き、素晴らしい天気になりました。楽しんでもらえて良かったです!」と振り返りました。



▲多くの出店で賑わう眼目山立山寺の境内

12/2

第 34 回上市町公民館ふれあい バドミントン大会

丸山総合公園において第 34 回上市町公民館ふれあいバドミントン大会が開催され、町内 6 つの公民館から 7 チーム約 60 人が参加しました。

競技は男子ダブルス、女子ダブルス、混合ダブルスの 3 種目で行われ、予選ブロックを勝ち抜いた 2 チームが決勝トーナメントに進むもので、参加者は日頃の公民館講座などで練習した成果を発揮しながら、チームメイトや公民館相互の交流を楽しみました。



▲白熱したラリーを繰り広げる参加者

11/29

上市町×吉本興業 かみいち TAMARIBA # 1

つるぎふれあい館 1 階ロビーにおいて「かみいち TAMARIBA # 1 しゅんしゅんクリニック P & おばあちゃんの元気! かみいち! クリニック」が開催され、約 80 人が参加しました。

ステージではゲスト 2 人による漫才や認知症の予防効果もある指体操や後出しじゃんけん、シルバー川柳などが披露され、参加者は一緒に手を動かしたり頭を働かせたりしながら笑顔でイベントを楽しみました。



▲指体操を楽しむ様子



12/12

カターレ富山 碓井聖生選手が 表敬訪問しました

上市町出身でカターレ富山所属の碓井聖生選手が役場を表敬訪問し、J2 昇格や今シーズンの活動内容を報告しました。また、役場ロビーにおいて歓迎セレモニーが実施され、お祝いに駆けつけた三日市保育園の園児などから記念品やお祝いの言葉が贈られました。

碓井選手は「こんなにたくさんの地元の方々にお祝いしてもらえて心から嬉しい気持ちでいっぱいです。来シーズンも引き続き声援お願いします」と感謝の思いを話しました。



▲サイン色紙を園児に手渡す様子



上市町蔬菜園芸協会里芋部会が 「とやま食の匠」に認定されました

12月4日、「とやま食の匠」認定証書の授与式が行われ、上市町蔬菜園芸協会里芋部会が「特産の匠」として認定されました。「とやま食の匠」は、海・野・山の幸や伝統的な郷土料理など地域で育まれてきた「とやまの食」について卓越した知識と技能を有し、その普及活動を積極的に行える個人や団体が認定されるものです。認定を受けた酒井恒雄部会長は「これからも県内外に上市の里芋の魅力を発信していきたい」と話しました。



▲認定証を受け取った酒井恒雄部会長

ご寄附感謝

企業版ふるさと納税として
日本生命保険相互会社 様（大阪）
新建物産(株) 様
(株)ジェック経営コンサルタント 様（富山）
(株)エス・ジー・ティ 様（愛知）

連合富山・富山地域協議会 様 100,000 円
（上市中央小学校 図書購入費として）



12/4

ほのぼのピアノ演奏会 & ぽかぽかマーケット

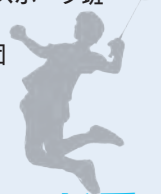
12月3日から9日までの「障害者週間」に合わせ、つるぎふれあい館1階ロビーで障害者週間普及啓発イベントが開催されました。

当日は福祉事業所の利用者が作ったお菓子や工芸品の販売、作品展示がおこなわれたほか、藤縄祐樹さんによるピアノ演奏が披露されました。藤縄さんは「演奏であたたかい気持ちになったらうれしいです」とあいさつし、「舞台上立って」「もしもピアノが弾けたなら」などを披露。来場者を魅了しました。



令和7年度 上市町体育施設利用についてのお知らせ

問 教育委員会事務局 生涯スポーツ班
☎ 472-2454
上市町健康文化振興財団
☎ 473-9333



大会等での利用について

大会等で体育施設を利用する予定がある方は、利用計画書の提出をお願いします。様式は上市町 HP よりダウンロードすることができます。
※丸山総合公園は除きます。



通年利用について

令和7年度に上市町体育施設の通年利用を初めて希望される方は、教育委員会事務局生涯スポーツ班までお問い合わせください。
※現在、体育施設の通年利用をされている方には、町からのご案内を送付済です。
※丸山総合公園の利用希望については上市町健康文化振興財団までご連絡ください。

提出期限 **1月14日**(火)

提出先 上記担当窓口へ持参、郵送、FAX (076-473-2085) メール (k.sports@town.kamichi.toyama.jp) で提出してください。



▲町ホームページ

体育施設利用者 調整会議の開催について

体育施設の通年利用を希望する団体の代表者は、令和7年度上市町体育施設利用者調整会議にご出席ください(代理出席可)。なお、体育施設等の利用において鍵の受け渡しが必要になる「スマートロック連携機能」の運用を2月から開始するため、施設の新たな利用手順等の説明も併せて行います。

開催日時 **1月28日**(火) 午後7時
開催場所 役場 4階大ホール

第3期生受講者募集！

フレイル予防サポーター養成講座

フレイル(虚弱) 予防を主体的に広める取り組みを行う「フレイル予防サポーター(住民ボランティア)」を養成します。
あなたも、楽しく学びながら健康なまちづくりのために活躍してみませんか？

受講資格

- ①上市町にお住まいの方
- ②2日間の講座に参加できる方
- ③サポーターとして定期的に活動できる方

定員 **20人程度**
(先着順)

高齢者向けの公民館サロンや通いの場などに出向きフレイルチェック(測定等)やフレイル予防を普及啓発します(月1、2回程度の活動)。

講師

NPO 法人ヘルスプロモーション研究センター
上級フレイルトレーナー
谷口 和也 氏



日時 **3月1日**(土) 9:30～16:00 講義、実技
3月2日(日) 9:30～12:30 実習

場所 上市町保健福祉総合センター 2階研修室
持ち物 筆記用具、動きやすい服装、弁当代 600円(1日目のみ) ※弁当が不要な場合は、申込時にお申し出ください。

申込先 地域包括支援センター (☎ 473-2811)

申込期限 **2月14日**(金)



上市町地域公共交通計画策定のため皆さんからのご意見を募集します

問 企画課 企画班 ☎ 472-2473

町では令和7年度から始まる新たな公共交通マスタープランとなる「上市町地域公共交通計画」の策定を進めており、皆さまから広くご意見をいただくため、計画案に対するパブリックコメントを実施します。

計画案の閲覧やご意見の提出など詳細は1月8日以降、町ホームページをご確認いただくか、上記連絡先にお問い合わせください。

募集期間 **1月8日**(火)～**22日**(水)

■ 町の人口と世帯数

令和6年12月1日現在

人口	18,681	(-37)	(-383)
男	8,983	(-6)	(-168)
女	9,698	(-31)	(-215)
世帯数	7,666	(-5)	(-71)

() は前月比 () は前年比

※毎月住民基本台帳人口・世帯数を掲載しています。

■ 町税のご案内

町県民税第4期
国民健康保険税 第7期
後期高齢者医療保険料 第7期

納期限 **1月31日**(金)

町税夜間納税相談(財務課 10番窓口)

1月31日(金) 17:00～20:00

■ ご寄附感謝

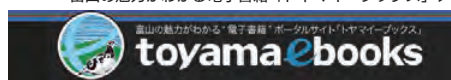
がんばるかみいち総合病院応援基金へ
14件、20万9千円(累計4,571万831円)
千石会様書1点

■ 善意銀行(町社会福祉協議会 11/2～12/1)

匿名様 332円、タオル類31点・紙おむつ他2点、布、介護用品19点

スマートフォンなどで、いつでもどこでも「広報上市」が読めます！
アプリの利用は無料。
ぜひご利用ください。

富山の魅力がわかる電子書籍「トヤマイーブックス」▶



自治体広報紙を配信するアプリ▶



Android版